

Psychologische Fachgruppe

# ENTSPANNUNGSVERFAHREN

**Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Biofeedback**  
[www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com)

---

## LEITLINIEN ZUR DURCHFÜHRUNG VON KURSEN UND RICHTLINIEN ZUR FORTBILDUNG VON KURSLEITERINNEN PROGRESSIVE RELAXATION (PR)

---

### Ziele der Progressiven Relaxation

---

- ♦ Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung integriert in den Alltag
- ♦ Körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit, Allgemeine gesundheitsförderliche Prävention, Unterstützung der Salutogenese
- ♦ Störungs-/Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- ♦ Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch/ kognitiv/ emotional/ verhaltensmäßig), Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimaler organischer Regulation, gesunden Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung
- ♦ Wahrnehmung der Sensibilisierung für Körpervorgänge, Körpersignalsysteme, positive Körperempfindungen
- ♦ Stressregulation, Innenschau, Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung.
- ♦ **Dauer eines Kurses:**  
6 - 10 Sitzungen (möglichst mit Intensivierungssitzungen)
- ♦ **Zeit einer Sitzung:** 30 - 90 Minuten (ziel- und teilnehmerabhängig)
- ♦ **Gruppengröße:** Grundkurse: ca. 6 - 12 Personen
- ♦ **Alter:**  
Ab ca. 6 Jahren in speziellen Kinderkursen.
- ♦ **Räumliche Gegebenheiten:**  
In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierige Situationen.
- ♦ **Haltungen:**  
Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen
- ♦ **Aufklärungen:**  
Wenn Elemente aus den anderen Therapierichtungen verwendet werden, den Klienten darüber aufklären
- ♦ **Tonträger:**  
Kritischer Umgang mit Tonträgern. Aufklärung über Vorteile und Nachteile; Tonträger eventuell selbst besprechen lassen und den Übungsfortschritten angleichen (sonst Lernbehinderung!)
- ♦ **Musik:**  
Wenn Musik, dann ruhegetönte Musik (Sonaten, Chansons, Programmmusik oder spezielle Entspannungsmusik). Wirkungen der Zusatzbeeinflussung besprechen
- ♦ **Sitzungsinhalte:**  
Einführung in Theorie u. Rahmenbedingungen/ Kontext der PR. Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen, Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, Psychosomatische Zusammenhänge besprechen, Eventuell Konflikte bearbeiten, Die Anspannungsstärke soll submaximal sein und nach 7-8 Sekunden wieder gelöst werden. Während der Spannungsphase sollen keine schmerzhaften Empfindungen hervorgerufen bzw. vorhandene Schmerzen sollen durch die Kraft der Anspannung nicht verstärkt werden. Beim Spannungsregulierungstraining ist diese Regel sinngemäß zu beachten. Der Hinweis bei Jacobson, die Anspannung mehrere Minuten aufrechtzuerhalten (several minutes), ist als überholt anzusehen und wegen möglicher Schädigungen der Trainierenden inakzeptabel.

### Voraussetzungen für anerkannte PR - Kursleiter:

---

1. Diplom-Psychologe - weil besondere Kenntnisse in: Psychophysiologie, Psychopathologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie, Gruppendynamik, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Krisenintervention
2. Fortbildung als PR - Kursleiter (60 Std. s.u.)
3. Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung eigener Kurse
4. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision.

### Voraussetzung beim Klienten:

Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme; Kooperationsbereitschaft.

### Eingangsbedingungen für einen PR-Kurs:

---

- ♦ Möglichst Vorgespräch mit den einzelnen Klienten (zumindest Gruppenvorgespräch oder Fragebogenerhebung) zur Klärung von Motivation und Indikation.
- ♦ Bereitschaft zum täglichen Üben (ca. 10 Minuten) in der Übungsphase (ca. 2 Monate). Danach Aufrechterhaltungsübungen ca. 3 x wöchentlich
- ♦ Anwendung des Gelernten.

### Methodische und didaktische Aspekte:

---

- ♦ **Ganzheitlicher Therapienansatz:** Psychosomatischer Ansatz, Vertrauensvolle Kooperation zwischen Klient u. Behandler, u.U. psychotherapeutische Interventionen.
- ♦ **Körperorientierte Methode:**  
So wenig wie möglich suggestive Unterstützung, Nutzung der Kontraste von Muskelan- und Entspannung zur Spannungsförderung.
- ♦ **Kontrolle der Effekte (unbedingt erforderlich):**  
Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen
- ♦ **Evaluation:**  
Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Therapieergebnisse
- ♦ **Erfolgskriterien:**  
Realisierung der Formelinhalte (subjektiv/ objektiv)  
Verringerung der Symptome (subjektiv/ objektiv) (kurzzeitig/ langfristig),  
Veränderung der Stressverhaltensweisen (Coping-Strategien, Fremdbenachrichtigungen).  
Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen).  
Integration in den Alltag.

- ◆ **Indikationen:**  
Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Förderung der Salutogenese, Abbau von psychosomatische Störungen, Psychovegetativen Fehlsteuerungen, Körperlichen Funktionsstörungen; Organerkrankungen bei Betroffensein von Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem. Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlich gestaltetem Kursaufbau)
  - ◆ **Kontraindikationen:**  
Absolute Kontraindikation bei schwerer akuter Psychose.
- Relative Kontraindikation bei Neigung zu Überanstrengung, Muskelkrämpfen und Muskelerkrankungen
- ◆ Einzelfallanpassung ist bei den Indikationen und Kontraindikationen möglich und erforderlich.
  - ◆ **Nachbetreuung:**  
Z.B. Schriftliche Nachbefragung, Sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus.

## RICHTLINIEN für die FORTBILDUNG von DIPLOM-PSYCHOLOGEN/INNEN als anerkannte KURSLEITER für PROGRESSIVE RELAXATION

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen
<b>Anerkannter PR - Kursleiter</b>	Diplom der Psychologie (s.o. bei Voraussetzungen)	Selbsterfahrung Grundstufe Theorie/Didaktik/ Methodik / Metatechniken Selbsterfahrung f. Fortgeschrittene Praxis unter Supervision Supervision	15 Std. Selbsterfahrung  20 Std. Fortbildung * 10 Std. für Fortgeschrittene * 10 Std. Kursdurchführung* 5 Std. Supervision*
<b>Anerk. Kursleit. -PR mit Kindern Ausbilder PR-Ki</b>	Anerkannter PR-Kursleiter -Grundstufe-	PR mit Kindern Theorie / Didaktik / Methodik / Praxis / Supervision	10 Std. Kurs für Kursleiter * so ausgiebig wie möglich 10 Std. Co-Leitung*; 5Std. SV* /Kolloquium
<b>Ausbilder von Kursleitern</b>	s.o., zusätzlich Anerkannter Kursleiter für PR Klin. Psychologe (BDP) oder PPT oder abgeschlossene Therapieausbildung  Hospitation/Co-Leitung bei Kursleiterfortbildung SV wenigstens 5 h in Kursleiterfortbildungskurs Kolloquium mit der Anerkennungskommission	Ausbilderqualifizierung	10 Std. Hospitation/Co – Leitung* 20 Std. Supervision in PR  Mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgegangenen Qualifikation. 3 (Kursablaufs-)Dokumentationen. Kolloquium mit der Anerk.komm.

\* bei Fachgruppen- /BDP – anerkannten Ausbildern von Kursleitern

### Anerkennungskommission:

Vorstand der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychologen Akademie des BDP.

### Nachweis:

Über die absolvierten Kurse sind schriftliche Bestätigungen/Nachweise vorzulegen. Zwischen dem ersten und dem letzten Kurs muss ein Zeitabstand von mindestens sechs Monaten liegen.  
Externe Trainer werden in der Regel anerkannt, wenn deren Qualifikation den Richtlinien der Fachgruppe entspricht.  
Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise entscheidet die Anerkennungskommission über die Erteilung von Qualifikations

nachweisen. Die Qualifikationsinhaber sollen Mitglied der Fachgruppe sein, um die mit dem Qualifikationsnachweis verbundene Verpflichtung zur Beachtung der Richtlinien für die Durchführung von Kursen zu gewährleisten und um durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung die Sicherung des erreichten Qualitätsniveaus zu gewährleisten.

Die zu vergebenden **Qualifikationsnachweise** lauten:  
„Dipl.-Psych. N. N. hat von der Anerkennungskommission der Psychologischen Fachgruppe für Entspannungsverfahren aufgrund seiner/ihrer Fortbildung nach den Richtlinien für die Fortbildung von Diplom – Psychologen/innen als PR –Kursleiter/in den **QUALIFIKATIONSNACHWEIS** erhalten“:

Anerkannte(r) Kursleiter(in) für <b>Progressive Relaxation</b>  (ggfs.: PR mit Kindern)	Anerkannte(r) <b>Ausbilder(in)</b> von Kursleiter(innen) für Progressive Relaxation (ggfs.: PR mit Kindern)
--	--

Diese Richtlinien wurden von einer Projektgruppe der Fachgruppe beraten, am 03.05.1985 der Mitgliederversammlung vorgelegt und einstimmig angenommen. Die ergänzenden Richtlinien für den Qualifikationsnachweis "Ausbilder(innen) von KursleiterInnen in AT bzw. PR" wurden nach dem Beschluß der MV am 30.04.1997 in die bestehenden Richtlinien integriert. Die Mitgliederversammlung kann mit 2/3-Mehrheit Veränderungen dieser Richtlinien beschließen. Inkrafttreten am 01.07.1985. Modifiziert nach dem Beschluss der MV vom 03.05.1991 und der BDP - Integration am 07.06.1991. Erweitert bei der MV am 05.05.1995 und 30.04.1997/. Modifiziert nach der Namensänderung der FG und dem Beschluss der MV am 05.05.1999 und 04.05.2005/25.05.2006. Aktuelle Fassung 9/2006. *FGRI-PR-4.doc*